



LA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA PARA LA MEJORA DE LA SALUD

ÍNDICE

1 - ¿POR QUÉ ES NECESARIO HACER Y PRACTICAR UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

- 1.1 - LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO SALUDABLE
- 1.2 - REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA NO ES LO MISMO QUE ENTRENAR

2 - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- 2.1 - SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN
- 2.2 - EL PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN
- 2.3 - EL PRINCIPIO DE CONTINUIDAD
- 2.4 - EL PRINCIPIO DE PROGRESIÓN
- 2.5 - EL PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD
- 2.6 - EL PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD
- 2.7 - EL PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA
- 2.8 - EL PRINCIPIO DE LA VARIACIÓN

3 - COMPONENTES DE LA CARGA

- 3.1 - VOLUMEN:
- 3.2 - INTENSIDAD:
- 3.3 - RECUPERACIÓN

4 - EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- 4.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA
- 4.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

5- EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- 5.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD
- 5.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD
- 5.3 - CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

6 - EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 6.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
- 6.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
- 6.3 - CONSIDERACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

7 - GUIÓN DEL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO

1 - ¿POR QUÉ ES NECESARIO HACER Y PRACTICAR UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

1.1 - LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO SALUDABLE

RECUERDA que según la OMS, la salud se vincula con unos hábitos de vida saludables, dentro de estos hábitos de vida cabe destacar como fundamentales:

EJERCICIO FÍSICO ADECUADO ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA DESCANSO (7-8 HORAS)

Esta necesidad de ejercicio físico adecuado viene originada por la **ATROFIA** progresiva del cuerpo causada por la falta de actividad física en el organismo. El cuerpo por la ley del mínimo esfuerzo, se adapta únicamente a aquellas funciones que de una forma regular se le demanden. El problema surge cuando por una necesidad se le pide un esfuerzo más grande y el cuerpo al no estar preparado para responder se enferma.

LA INACTIVIDAD FÍSICA PROLONGADA PRODUCE:

- ♦ Trastornos en el sistema cardiovascular
- ♦ Hipertensión
- ♦ Arteriosclerosis (Obstrucción de las arterias que nutren al corazón)
- ♦ Insuficiencia coronaria e infarto de miocardio
- ♦ Obesidad
- ♦ Alteraciones posturales con repercusiones óseas, ligamentosas y musculares de la columna.
- ♦ Debilidad funcional prematura ("vejez prematura")

LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA PROLONGADA PRODUCE:

Desde el PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO:

- ♦ Proporciona un mayor control sobre sí mismo
- ♦ Sirve de evasión y distracción de otros problemas
- ♦ Libera del estrés y la tensión.
- ♦ Mejora la voluntad propia.
- ♦ Mejora el rendimiento intelectual.

Desde el PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO:

- ♦ Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardíacas.
- ♦ Reduce la frecuencia cardíaca y mejora eficacia del músculo cardíaco.
- ♦ Mejora el funcionamiento de los aparatos circulatorio, respiratorio, locomotor, digestivo y del sistema nervioso.
- ♦ Contrarresta la obesidad.
- ♦ Aumenta el metabolismo, beneficio nutricional.
- ♦ Contrarresta la osteoporosis.
- ♦ Previene las dolencias de espalda
- ♦ Mejora la estructura de los ligamentos, articulaciones y tendones.
- ♦ Mejora la resistencia al trabajo prolongado
- ♦ Mejora la salud en general.

Desde el PUNTO DE VISTA SOCIAL:

- ♦ Mejora y favorece la comunicación
- ♦ Posibilita conocer a un mayor número de personas (deportes de equipo).
- ♦ Conduce a una mayor aceptación social.

Si como hemos visto anteriormente, la actividad física adecuada es un hábito que contribuye a nuestra mejora de salud y el sedentarismo produce trastornos y enfermedades, parece claro que es necesario acondicionarse físicamente. Para que cualquier persona pueda acceder a este beneficio se hace imprescindible la autonomía en este campo, es decir, que cada uno tenga los conocimientos mínimos para poder entrenar por su cuenta con garantías de éxito y seguridad.

1.2 - REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA NO ES LO MISMO QUE ENTRENAR

Toda actividad física es buena para el organismo, si se practica de forma **moderada** y **adaptada** a las posibilidades de cada persona, pero el **mayor beneficio** y la máxima seguridad se logrará si el **ejercicio** está **planificado** y **meditado** de con antelación.

2 - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Para que cualquier entrenamiento logre una adaptación del organismo eficaz y una mejora considerable debe tener presente y cumplir una serie de **normas**, estas normas son los **principios del entrenamiento**.

El principio fundamental del cual dependen todos los demás es el principio de adaptación que se basa en el **síndrome general de adaptación**.

2.1 - SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

El cuerpo humano es capaz de reaccionar, adaptándose, ante el efecto del entrenamiento y después de un período de descanso, es capaz de aumentar el nivel de rendimiento físico y la resistencia al entrenamiento.

2.1.1 -FACTORES QUE CONDICIONAN LA ADAPTACIÓN

Los factores de los que depende la adaptación son dos:

A) LA RESPUESTA INDIVIDUAL ORGÁNICA: la forma en que cada persona reacciona al trabajo según sus características personales.

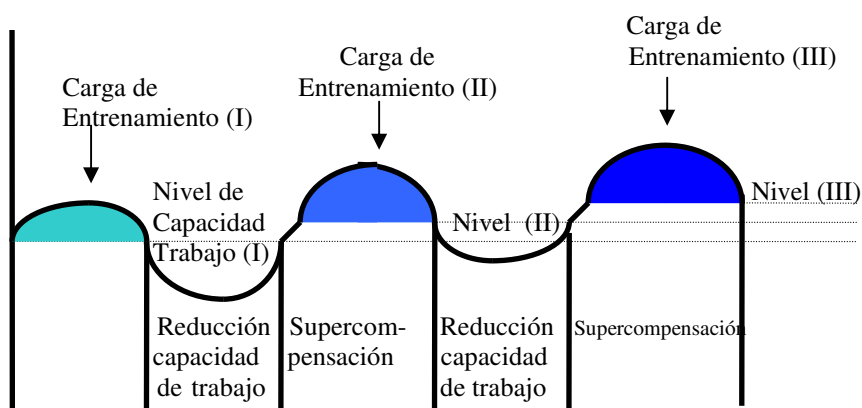
B) EL ESTÍMULO: estímulo es toda modificación en el medio ambiente o en el interior del individuo y que produce excitación o cambio en el equilibrio orgánico. Los ejercicios del entrenamiento (la carga de entrenamiento) son un estímulo para el organismo.

Pero no todos los estímulos producen una adecuada adaptación. Estímulos **demasiado altos** provocan **SOBREENTRENAMIENTO** (fatiga constante, lesiones, etc.). Estímulos **demasiado bajos** no producen respuesta adaptativa.

2.2 - EL PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN

Se basa en la capacidad del organismo de reponer no sólo las energías perdidas si no también en acumular reservas energéticas para poder ejecutar niveles de trabajo superiores. Prepara al organismo contra posibles o futuras alteraciones del equilibrio.

En el siguiente cuadro podemos ver como después de diferentes fases de alarma y resistencia el nivel de adaptación del individuo va creciendo hasta conseguir los niveles deseados.



2.3 - EL PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

La práctica sistemática de actividad física permite conseguir adaptaciones. Si no mantenemos la frecuencia necesaria de entrenamiento (mínimo 3 días por semana), no podemos aprovechar los efectos positivos de la supercompensación y se pierden las adaptaciones conseguidas.

2.4 - EL PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

El incremento lento pero constante del trabajo (carga de entrenamiento) es el único modo de producir mayores adaptaciones y aumentar el rendimiento físico.

Si no hay aumento progresivo de la carga, el cuerpo sigue adaptado al último entrenamiento y no produce mejora en el rendimiento ni supercompensación.

Ejemplo de progresiones: **cada 3 tres sesiones**

En carrera continua podemos aumentar un 2 % el tiempo de carrera.

En circuito podemos aumentar el tiempo de trabajo de cada ejercicio o el número de estaciones del circuito.

2.5 - EL PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Para que el entrenamiento tenga un efecto adecuado sobre la salud debemos trabajar de forma armónica, atendiendo a todas las cualidades físicas y a todas las partes del cuerpo de modo equilibrado.

Las cualidades físicas básicas como sabes son 4: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Nosotros nos vamos a centrar en las 3 cualidades que más influencia van a tener sobre la salud;

- La resistencia con sus efectos cardiovasculares, respiratorios y metabólicos.
- La flexibilidad con sus efectos musculares, articulares y psicológicos (relajación).
- La fuerza con sus efectos sobre el aparato locomotor en general (músculos, huesos, articulaciones, ligamentos y tendones.) y sobre el aspecto psicológico (fines estéticos)

2.6 - EL PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD

Cada persona es diferente y como es lógico cada organismo va a reaccionar en distinta medida al entrenamiento. La adaptación dependerá de las características individuales, siempre dentro de unas características comunes al género humano.

2.7 - EL PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Cada ejercicio físico que nosotros realizamos sirve para algo, tiene un objetivo concreto. Debemos conocer el efecto que dicho ejercicio va a producir sobre nuestro organismo y realizarlo o no en función de nuestras metas. No habría transferencia por ejemplo entre hacer abdominales y mejorar la fuerza de los brazos.

2.8 - EL PRINCIPIO DE LA VARIACIÓN

Los estímulos aplicados a los programas de acondicionamiento deben utilizar diversos sistemas de entrenamiento y recursos variados para conseguir los objetivos, de este modo se evitará la monotonía y el aburrimiento y además el entrenamiento será más enriquecedor.

3- COMPONENTES DE LA CARGA

Si como vimos anteriormente, la adaptación depende del estímulo que apliquemos, se hace ahora necesario recordar cuales son los componentes que podemos manejar para regular dicho estímulo.

Estos componentes de la carga son los datos indicadores del trabajo que se va a realizar y señalan la cantidad y calidad del mismo. Esto son: **Volumen, intensidad y recuperación.**

3.1 - VOLUMEN:

Es la cantidad total de actividad realizada durante el entrenamiento.

Los **indicadores de volumen** son: la distancia recorrida (m o Km.) el tiempo empleado (horas, minutos, segundos), el número de sesiones, el peso total levantado (Kg.), número de repeticiones, etc.

3.2 - INTENSIDAD:

Expresa el modo en que se realiza un esfuerzo ¿cómo se realiza? Es el componente cualitativo del esfuerzo. Es la cantidad de trabajo efectuada en unidad de tiempo:

$$I = \frac{\text{Trabajo}}{\text{Tiempo}}$$

La **frecuencia cardiaca** refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo realizado. Es un medidor de intensidad. Se registra en pulsaciones/minuto.

| INTENSIDAD | PULSACIONES/MINUTO |
|------------|--------------------|
| Máxima | Más de 185 p/m |
| Alta | 170 - 185 p/m |
| Media | 150 - 170 p/m |
| Baja | 120 - 150 p/m |

La **intensidad** elevada produce **efectos inmediatos** en el desarrollo de la condición física, sin embargo estos efectos **duran poco tiempo**. Por el contrario el trabajo con **gran volumen** produce **efectos a largo plazo y estables** en el tiempo. Influye claramente sobre la duración del período de mantenimiento de la condición física.

El volumen es mayor a principio de la temporada y va disminuyendo y dejando paso al trabajo en intensidad.

3.3 - RECUPERACIÓN

Es una pausa regenerativa en la que no se suman estímulos, es un tiempo necesario de recuperación del equilibrio del organismo, para que le sea posible adaptarse y supercompensarse. Favorece el efecto del entrenamiento.

La recuperación se logra de tres maneras: bien con descanso activo (p.ej. estirando, andando), con cambio de actividad (hago abdominales en lugar de seguir corriendo) o con descanso pasivo (parados).

El descanso es tan importante como el entrenamiento, sin un descanso adecuado no será posible que se produzca la supercompensación y tampoco se podrá producir la adaptación.

4 - EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

4.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- Aumenta la cavidad cardiaca y el tamaño del corazón
- Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio
- Mejora la irrigación sanguínea
- Mejora la salud y reduce la mortalidad por accidentes cardiacos
- Pérdida de grasa corporal

4.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Podemos dividir los sistemas de entrenamiento en **Continuos y Fraccionados**

♦ **Sistemas continuos.** Son aquellos que se realizan durante un amplio período de tiempo de forma continuada. No existen pausas en el desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja.

♦ **Sistemas fraccionados.** Con el fin de poder aumentar la intensidad del esfuerzo se fracciona el mismo en otros de mayor intensidad, **intercalando pausas** de recuperación entre ellos.

A continuación recordaremos cuales eran los diferentes sistemas de entrenamientos tanto continuos como fraccionados. Solamente los vamos a nombrar por que ya conoces del curso pasado. Si no los recuerdas repasa los apuntes de 4º de la ESO.

4.2.1 - SISTEMAS CONTINUOS

Carrera continua

Entrenamiento total (carrera alternada con ejercicios)

Fartlek (carrera con cambios de ritmo)

4.2.2 - SISTEMAS FRACCIONADOS

Entrenamiento en circuito (ejercicios sin carrera)

Interval Training: Trabajo en series de carrera de distancias relativamente cortas 100-200 metros, entre 10 a 20 repeticiones de esa distancia, alta intensidad 170-185 p/m. Descanso activo (caminar o estirar)

| RESUMEN DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA | | | | | |
|--|------------------------------|--|---|---|---|
| Sistema de entrenamiento | Cualidad física Resistencia | Tiempos adecuados | Tiempo mínimo | Intensidad | Ejercicios |
| Carrera continua | Aeróbica | Entre 20' y 40' | 12' | Entre 120 y 160 pulsaciones/minuto | Carrera |
| Entrenamiento total | Aeróbica | Entre 30' y 40' | 15' | La intensidad es variable , no debe bajar de 120 p/m | Carrera + 6 - 10 ejercicios |
| Fartlek | Aeróbica Anaeróbica | Entre 20' y 30' | 12' - 14' | Entre 140 y 180 p/m. pudiendo llegar a 200 p/m | Carrera variando ritmo |
| Entrenamiento en circuito | Resistencia Aeróbica y otras | 30"/60" en cada estación o 10 - 30 repeticiones del ejercicio | 3 a 4 series 2 para sujetos con poca condición | Entre 120 y 180 p/m Descanso entre cada vuelta hasta que la frecuencia cardiaca baje a las 120 p/m | Entre 10 y 12 ejercicios. 8 en no entrenados |
| Interval Training | Aeróbica Anaeróbica | | 10 - 20 rep | Entre 170 y 185 p/m | Carrera 100-200 m |

5- EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

5.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- Reduce las lesiones músculo-articulares
- Limita la aparición de defectos posturales
- Mejora la coordinación y facilita la calidad de los movimientos
- Proporciona amplitud a los movimientos

5.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Aprender a trabajar la flexibilidad es fácil. Pero hay una manera correcta y otra incorrecta de hacerlo. La manera correcta es un estiramiento relajado y sostenido con la atención concentrada en los músculos que se están estirando.

Existen varios métodos para el desarrollo de la flexibilidad, nosotros nos vamos a centrar solamente en uno: **Métodos activos**

5.2.1 METODOS ACTIVOS

Se caracteriza porque el ejecutante, alcanza por sí mismo las posiciones deseadas sin aprovechar para ello la inercia o la ayuda de un compañero. La posición se ha de mantener entre 15" y 30". Conviene repetir entre 3 y 5 veces cada ejercicio.



A) Stretching (estirándose)

Se comienza con un **estiramiento fácil** al cual se le dedica de 10 a 30 segundos. No se hacen ni vaivenes ni rebotes. Se llega hasta el punto en que se siente una tensión moderada, hay que relajarse mientras se mantiene el estiramiento. La sensación de tensión deberá disminuir a medida que se mantiene la posición correspondiente. Si no ocurre así, habrá que aflojar un poco hasta encontrar el grado de tensión que sea cómodo.

Después del estiramiento fácil, se avanza lentamente y sin brusquedades hacia el **estiramiento evolucionado**. Se alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 centímetros hasta que se note otra vez una moderada tensión. Se mantiene la posición de 10 a 30 segundos.

La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. No se debe contener la respiración. Si estamos inclinándonos hacia adelante para realizar un estiramiento, hay que espirar al hacerlo y luego respirar lentamente mientras se mantiene.

Es adecuado contar en silencio los segundos de cada estiramiento para asegurarnos de que se ha mantenido la tensión el tiempo adecuado.

5.3 - CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- El trabajo de flexibilidad debe de ir precedido de un buen calentamiento para evitar lesiones y conseguir un mayor rendimiento.
- Para trabajar la flexibilidad se debe estar relajado
- Para mejorar la flexibilidad es necesario utilizar ejercicios que lleven a los músculos y articulaciones a sus máximos recorridos.
- Los ejercicios se deben realizar de forma suave y durante un tiempo prolongado (20-40") un estiramiento o movilización brusca puede producir lesiones como distensiones de ligamentos, rotura de fibras musculares, etc.
- Lo más importante de un trabajo de flexibilidad es la continuidad y la regularidad, pues la flexibilidad se pierde rápidamente con la inactividad.

6 - EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

6.1 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Aumenta el grosor de las fibras musculares, aumenta el volumen del músculo y la fuerza del mismo
- Aumenta la capacidad y duración del trabajo del músculo
- Mejora la coordinación
- Aumenta el tono muscular lo que ayuda a mantener una postura corporal correcta
- Fortalece los huesos
- Mejora la salud, reduciendo el riesgo de lesión muscular, articular y ósea

6.2 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

6.2.1 AUTOCARGAS

Consiste en realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo. Es el sistema más básico del entrenamiento de fuerza y es ideal para principiantes.

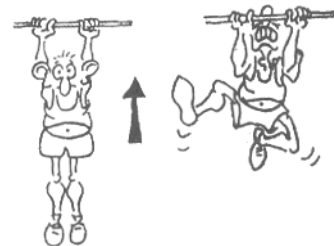
Se varían los grupos musculares a trabajar eligiendo diferentes ejercicios para cada uno de ellos.

Características:

Número de ejercicios por sesión: de 10 a 30

Número de repeticiones por ejercicio: de 6 a 30 en función del objetivo

Pausa entre ejercicios: de 20" a 1 minuto (en función del número de repeticiones, la velocidad etc.)



6.2.2 ENTRENAMIENTO CON APARATOS SENCILLOS

Se utilizan aparatos sencillos como balones medicinales, bancos suecos, colchonetas, etc.

Al ser ligeros los pesos de estos objetos, pueden realizarse muchas repeticiones por cada ejercicio.

Características:

Número de ejercicios por sesión: de 12 a 20

Número de repeticiones por ejercicio: de 6 a 30 en función del objetivo

Pausa entre ejercicios: de 20" a 1 minuto (en función del número de repeticiones, la velocidad etc.)



6.2.3 ENTRENAMIENTO POR PAREJAS

Es un buen sistema para trabajar la fuerza general de los grandes grupos musculares (piernas, tronco, brazos, etc.)

Se trata de utilizar al compañero (de un peso similar al mío) para trabajar la fuerza de diferentes formas: como oposición, como resistencia, como sobrecarga, etc.

Los tipos de ejercicios que se suelen utilizar son:

- ♦ Empujes
- ♦ Arrastres
- ♦ Tracciones
- ♦ Transportes
- ♦ Juegos de lucha
- ♦ etc.



6.2.4 ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Es un sistema de entrenamiento que puede usarse para entrenar tanto la resistencia como la fuerza.

Consiste en realizar una serie de ejercicios de forma consecutiva que afecten a todas las partes del cuerpo. Los ejercicios han de **ordenarse** de forma racional, de manera que no trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos.

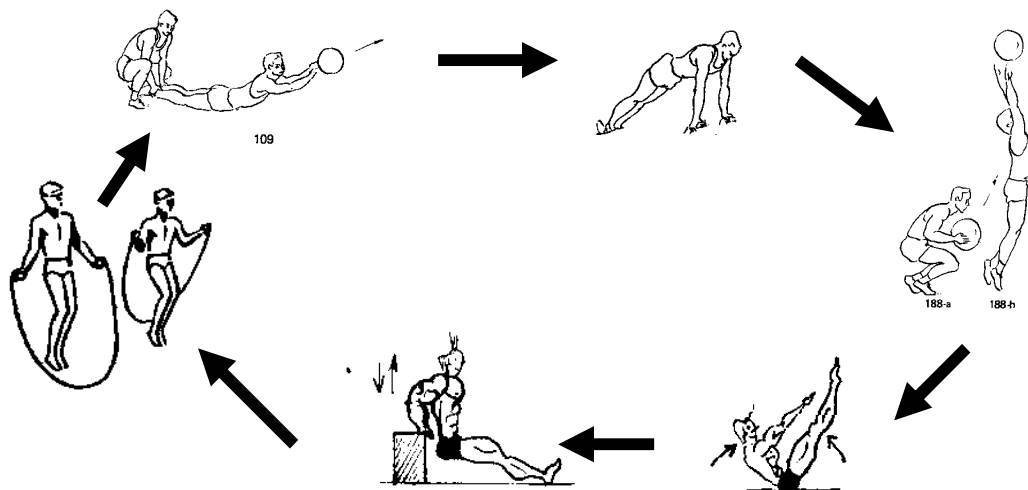
Podemos usar todo tipo de ejercicios para darle mayor variedad al circuito.

El número de ejercicios para el entrenamiento de la resistencia oscila entre **10 y 12** (pudiendo bajar hasta 8 en no entrenados) la pausa entre los ejercicios es únicamente el tiempo que se tarda en pasar de un estación a otra (**10" y 30"**)

En el caso del entrenamiento de la fuerza, deberíamos hacer de 6 a 12 estaciones y los ejercicios lógicamente serán todos de fuerza.

Podemos trabajar por **tiempo (30"/60")** en cada estación o por **repeticiones** del ejercicio que no conviene que sean menos de 10 ni más de 30.

El circuito se repite de **3 a 4 veces** (2 en sujetos con muy poca condición física) descansando entre cada vuelta el tiempo necesario para que la frecuencia cardiaca se sitúe en torno a las 120 p/min.



6.3 - CONSIDERACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Para que el trabajo de fuerza tenga efectos beneficiosos y evitemos riesgos de lesiones, tendremos que considerar:

- Antes de entrenar la fuerza debemos hacer un buen calentamiento
- Trabajaremos de forma equilibrada todos los segmentos del cuerpo: brazos, piernas y tronco y haremos especial hincapié en los músculos abdominales y dorsales pues son los que aseguran una correcta postura corporal
- Tenemos que trabajar de forma simétrica, fortaleciendo el lado izquierdo y derecho por igual.
- Después de una sesión de fuerza realizaremos ejercicios de flexibilidad, para relajar músculos y articulaciones y recuperar la elasticidad normal de los músculos

7 - GUION DEL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO

1- OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA VINCULADOS CON LA SALUD

Recuerda los efectos que tiene el ejercicio físico adecuado para la salud y selecciona los que tú consideres que deben ser objetivo de tu plan de entrenamiento.

2- OBJETIVOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON LAS CUALIDADES FÍSICAS QUE DEBEMOS TRABAJAR

Recuerda los efectos que el entrenamiento de cada cualidad va a producir sobre el organismo. Selecciona los objetivos que tú quieres alcanzar al trabajar cada cualidad, no olvides que debes trabajar sobre resistencia, flexibilidad y fuerza.

Por ejemplo para perder peso el trabajo a realizar es sobre la resistencia, ejercicios moderados y prolongados, etc.

3- CALENDARIO DE PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE 1 MES DE ENTRENAMIENTO

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|----------|--|--------|---|--------|--|--------|---------|
| Semana 1 | Carrera continua Fuerza con Autocarga Stretching | | Entrenamiento Total Estiramiento por parejas | | Carrera continua Circuito de fuerza Stretching | | |
| Semana 2 | Carrera continua Fuerza con Autocarga Stretching | | Entrenamiento Total Estiramiento por parejas | | Carrera continua Circuito de fuerza Stretching | | |
| Semana 3 | Carrera continua Fuerza con Autocarga Stretching | | Entrenamiento Total Estiramiento por parejas | | Carrera continua Circuito de fuerza Stretching | | |
| Semana 4 | Carrera continua Fuerza con Autocarga Stretching | | Entrenamiento Total Estiramiento por parejas | | Carrera continua Circuito de fuerza Stretching | | |

4- DESARROLLO PORMENORIZADO DE LAS 12 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Cada sesión debe contener:

- Calentamiento** con **todos** los ejercicios y los tiempos de trabajo e intensidades. Vale el mismo calentamiento para todas las sesiones, excepto cuando el trabajo principal sea la carrera continua que habrá que modificar el calentamiento típico.
- Parte principal de la sesión**, concretando:
 - 1º el método de entrenamiento que se usa
 - 2º cada uno de los ejercicios que se hacen
 - 3º de cada ejercicio se indica su duración, intensidad, número de repeticiones o series y el descanso si lo hay.

EJEMPLO

| | |
|-------------------------|--|
| MÉTODO DE ENTRENAMIENTO | "Carrera continua" |
| EJERCICIOS | Carrera de forma ininterrumpida |
| DURACIÓN | 12 minutos |
| INTENSIDAD | Baja 120 /150 pulsaciones por minuto |
| SERIES | No hay series es un sistema continuo |
| DESCANSO | Al finalizar la carrera, no hay descanso entre medias por que es trabajo continuo. |

- Parte final**, con ejercicios calmantes, aquí se incluye el trabajo de flexibilidad.

ii IMPORTANTE!!

Todos estos aspectos deben figurar en el programa de acondicionamiento de manera imprescindible, de no ser así el programa estará suspenso y la unidad didáctica también.

Recuerda que dedicaremos algunas sesiones en clase de educación física para que tú pongas en práctica tu plan, deberás ser autónomo y demostrar que sabes lo que estás haciendo.

A demás es recomendable tener en cuenta los siguientes factores:

| | |
|---------------------------------|---|
| Frecuencia semanal | Entre tres y cinco sesiones |
| Duración y volumen de la sesión | Entre 30 y 60 minutos. Las sesiones de autoentrenamiento que hagas en clase de Educación Física serán de 50 minutos. Ajusta bien el tiempo. |
| Intensidad | Utiliza los indicadores de intensidad como la frecuencia cardiaca y adáptala al sistema de entrenamiento que emplees y al nivel que tengas. |
| Principios del entrenamiento | Ten muy en cuenta los principios de continuidad, progresión, variedad, individualidad, etc. |

ANTES DE ENTREGAR TU TRABAJO REvisa QUE NO TENGA LOS SIGUIENTES ERRORES Y CALCULA TU PUNTUACIÓN APROXIMADA

| FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | PUNTUACIÓN DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO |
|--|---|
| 1) No dura un mes <input type="checkbox"/> | Los objetivos _____ sobre 1 |
| 2) No están las sesiones mínimas <input type="checkbox"/> | Las cualidades a trabajar _____ sobre 1 |
| 3) No cumple la frecuencia semanal <input type="checkbox"/> | El calendario de planificación de 1 mes de entrenamiento _____ sobre 1 |
| 4) No sigue el guión propuesto FALTAN: <div style="margin-left: 20px;"> 3.1) Los objetivos generales <input type="checkbox"/> 3.2) Los objetivos de las cualidades a trabajar <input type="checkbox"/> 3.3) El calendario de planificación de 1 mes <input type="checkbox"/> 3.4) El calentamiento <input type="checkbox"/> 3.5) La parte calmante y de trabajo de flexibilidad <input type="checkbox"/> </div> | El calentamiento _____ sobre 1 SESIONES |
| 5) En cada SESIÓN no concretas o no es correcto <div style="margin-left: 20px;"> 4.1) El método de entrenamiento que usas <input type="checkbox"/> 4.2) Los ejercicios que haces <input type="checkbox"/> 4.3) La duración o repeticiones <input type="checkbox"/> 4.4) Las series <input type="checkbox"/> 4.5) El descanso <input type="checkbox"/> 4.6) La intensidad <input type="checkbox"/> 4.7) No coincide el sistema de entrenamiento con los ejercicios o con los objetivos <input type="checkbox"/> </div> | Trabajo de resistencia _____ sobre 12 Trabajo de fuerza _____ sobre 12 Trabajo de flexibilidad _____ sobre 6 |
| 6) No cumple con el tiempo de duración de la sesión <input type="checkbox"/> | TOTAL: _____ sobre 34 |
| 7) No cumple PRINCIPIOS de ENTRENAMIENTO: <div style="margin-left: 20px;"> 7.1) Continuidad <input type="checkbox"/> 7.2) Progresión <input type="checkbox"/> 7.3) Multilateralidad <input type="checkbox"/> 7.4) Individualización <input type="checkbox"/> 7.5) Transferencia <input type="checkbox"/> 7.6) Variación <input type="checkbox"/> </div> | NOTAS 34-32 puntos = 10- 9 31-27 puntos = 8-7 26-22 puntos = 6-5 Menos de 22 = Suspenso |
| OBSERVACIONES: COMPLÉTALO <input type="checkbox"/> | OBSERVACIONES: COMPLÉTALO <input type="checkbox"/> PRESENTALO EN SEPTIEMBRE <input type="checkbox"/> |